



# “Verão com Prevenção” chega a «cerca de 300 crianças» na Guarda

Cerca de 300 crianças da Guarda já participaram no “Verão com Prevenção”, campanha do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC.NRC) que tem por objectivo prioritário promover um comportamento saudável responsável no que respeita à exposição solar.

Nas actividades realizadas no concelho, que contaram com a colaboração do Grupo de Voluntariado Comunitário da Guarda, concretamente na Ramela (8 de Julho), na Casa da Sagrada Família (10 de Julho) e no CFAD - Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento (12 de Julho), ambas as instituições com sede nesta cidade, «a mensagem chegou a cerca de 300 crianças, bem como a 60 pessoas idosas e a cerca de uma dezena de técnicos e colaboradores das instituições visitadas», precisou a LPCC em comunicado, dias antes de acontecer a última acção no concelho, a ter lugar esta Terça-feira na ADM Estrela.

«Foram distribuídos 50 chapéus (de abas largas), 320 t-shirts, de tecido denso e cor escura, com mensagem alusiva à prevenção solar» e «mais de 300 cadernos de actividades Heróis do Sol



Arquivo TB

O Grupo de Voluntariado Comunitário da Guarda desenvolveu um conjunto de actividades com o objectivo de promover um comportamento saudável

Saudáveis, bem como folhetos e pulseiras com conselhos sobre exposição solar», acrescenta o documento.

Este ano, recorde-se, a campanha “Verão com Prevenção” é destinada a crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, e tem o objectivo de esclarecer sobre os efeitos associados à exposição solar excessiva e sem protecção, bem como promover a adopção de comportamentos mais saudáveis e benéficos.

Neste âmbito, o Grupo de Voluntariado Comunitário desenvolve em cada instituição um conjunto de actividades, tais como o «jogo da glória criado pelo grupo para o efeito; a aprendizagem da regra da sombra através da observação de um solímetro (que funciona como um semáforo - de acordo com a

hora, a sombra é maior ou menor - assim, na hora segura para a exposição solar, a sombra está no verde e assim sucessivamente); construção de pequenos solímetros; e a utilização do jogo “heróis do sol saudável”».

«É a primeira vez que esta campanha integra actividades em jardins de infância, escolas e actividades de tempo livre, alertando crianças e, através destas, professores e educadores para os perigos da exposição solar», sublinha o comunicado.

De forma mais abrangente, a Liga Portuguesa Contra o Cancro salienta que «a incidência do cancro de pele está a aumentar, e esse aspecto tem uma causa comportamental», revelando que «as estimativas indicam que, por ano, surgem cerca de

13.000 novos casos de cancro da pele em Portugal, mil dos quais melanomas, ocorrendo 250 mortos anualmente».

«De facto, o sol é fonte de vida e de energia e tem efeitos benéficos sobre a saúde, sendo reconhecido o seu papel na síntese da vitamina D. No entanto, apesar das suas vantagens, a exposição solar excessiva é perigosa», alerta.

«Esta questão, é tanto mais relevante quando se sabe que os efeitos da radiação solar são cumulativos. Uma queimadura solar na infância duplica o risco de, mais tarde, vir a ocorrer um cancro de pele. Assim, uma exposição solar segura na infância é uma importante estratégia de prevenção primária dos cancros de pele», defende a Liga.



## “Verão com Prevenção” chega a «cerca de 300 crianças» na Guarda

Cerca de 300 crianças da Guarda já participaram no “Verão com Prevenção”, campanha do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC.NRC) que tem por objectivo prioritário promover um comportamento saudável responsável no que respeita à exposição solar.

**Pág. 4**